









### Pomegranate (Anar)

Brimming with polyphenols, pomegranate contains special compounds with enough antioxidant power to safeguard your overall health! Pomegranate also contains tannins, which promote cardiovascular health and support healthy aging and are high in vitamin C.

### معیاری

ایک ڈی آر سی رسالہ اس کاوش میں لکھتا ہے کہ ایک کھیر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں تاکہ ماہرین کے ذاتی تجزیات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جاسکے۔ لہذا احوالہ جات کے حوالے سے رابطہ کریں۔

### شہور صحت

صحت کے لحاظ سے یہ ایک اچھا غذا ہے۔ 10-15 سالوں کی بچوں سے کم عمر بچوں کے درمیان 80% تک کی جانکتی ہے۔ Short Term memory کی کمی سے ایک سال میں 30% Short Term memory کی کمی ہو سکتی ہے۔ 45 سال سے زیادہ عمر والے لوگوں کی یادداشت میں کمی ہوتی ہے۔ 79 سال سے زیادہ عمر والے لوگوں کی یادداشت میں کمی ہوتی ہے۔

### مکمل معیار کا پتھر شہور ایک استعمالی

انہی کے علاوہ دیگر اہم غذائی اجزاء اور دیگر غذائی اجزاء میں سے بھی یہ ایک اچھا غذا ہے۔ اس میں شامل غذائی اجزاء انہی کے علاوہ دیگر غذائی اجزاء میں سے بھی یہ ایک اچھا غذا ہے۔ اس میں شامل غذائی اجزاء انہی کے علاوہ دیگر غذائی اجزاء میں سے بھی یہ ایک اچھا غذا ہے۔

## Are You Getting Enough Calcium?

Harvard School of Health, USA

Calcium is a vital part of every diet, but many people are not getting all the calcium they need for healthy teeth and bones. Nutritionists recommend that women aged from 11 to 18 consume no less than 800 mg of calcium every day, and that those aged 19 and older get at least 700 mg of calcium every day. Calcium is vital to healthy teeth and bones, and to preventing such complications as osteoporosis.

### Why You Need Calcium

Calcium is the most abundant mineral in the human body, and it accounts for from 1.5 to 2% of the average person's total body weight. The vast majority of calcium in the body, a full 99%, is concentrated in the bones and the teeth, with the remaining 1% distributed throughout the bloodstream, muscles and other body tissues. It is crucial that the body have a steady supply of calcium to draw from at all times.

Milk is the single most important source of calcium, and few foods are as rich in calcium and as healthy as is milk. In addition to calcium, milk contains significant amounts of phosphorus, magnesium and potassium. These elements are vital, since they help the body absorb and more readily use the

the calcium in the diet. In addition, milk contains vitamin D, which is also vital for the utilization of dietary calcium. In addition to milk, vitamin D is derived from sunlight, and from the consumption of meat, canned fish with bones, tofu and green leafy vegetables.

### Milk in a Healthy Diet

While many other foods also contain calcium, milk and dairy products have more concentrated levels of calcium, and it is difficult to get the necessary 700-800 mg of calcium without milk in the diet. In order to replace the calcium in a single glass of skim milk it would be necessary to eat three servings of spinach, nine boiled eggs, five large servings of broccoli or 20 servings of lettuce.

Nutritionists recommend that



Adults drink three and a half glasses (3.5) of milk every day in order to get the amount of calcium they need in their diet. There are many ways to get that milk besides drinking it plain. For instance, many people find that mixing their milk with a couple of spoons of honey and mixing it in the blender makes a delicious and nutritious smoothie. In addition, milk can be added to your favorite recipes, and used in your daily coffee.

### Cut the Fat

Of course getting the calcium you need is important, but so is cutting the fat in the diet. A high fat diet has been implicated in obesity, diabetes, heart disease and other serious medical conditions, so it is important to avoid fat while getting the calcium you need. That is why it is so important to seek out low fat and nonfat dairy products whenever you can. Doing so will allow you to get all the calcium you need without consuming more fat than you need.

\*\*\*\*\*

### Mangosteen

Mangosteen a heart-healthy fruit from Garcinia mangostana, a small tree native to tropical Malaysia. Found as small berries, 2 to 3 inches in diameter, they are a natural source of antioxidants called xanthones that help protect your body from free-radical damage and promote a healthy immune system. Best of all, animal research suggests that xanthones may support optimal cardiovascular health.

## اچھا ناشتہ صحت کیلئے ضروری

اچھا ناشتہ کرنے سے بینا بولزم کے اندر کیلوری کو جملانے کی شرح بھی تیز ہو جاتی ہے

تحقیقی و تشخیصی ایس ایم خانی

ہوڑا دیتے ہیں وہ بھاری بھاری کھانوں کے طویل دہانے سے بچنا شروع کرتے ہیں۔ ان اہم غذائی اجزاء میں سے ایک عام غیر صحت مند کھانے یعنی زیادہ تر پازاری چیزیں کہ جن میں زیادہ چکنائی اور زیادہ توانائی ہوتی ہے شامل ہوتے ہیں۔ اچھے ناشتے سے دن کی ضروریات کرنے کے دیگر فوائد میں یہ بھی شامل ہے کہ اس سے عمارے بینا بولزم کے اندر کیلوری کو جملانے کی شرح بھی تیز ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں اس غذا سے زیادہ توانائی مل جاتی ہے لہذا دوسری غذاؤں کی ضرورت نہیں رہتی اس سے وزن کو قابو رکھنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ ہاں ایک غلط فہمی کا ازالہ یہ ضروری ہے کہ جس میں بھی اشیاء کی بھرمار ہو اگر تو ناشتے میں ششماں کیلوریاں وغیرہ سے حاصل ہو رہی ہو تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن اگر اس میں تلی ہوئی، گڑ اور دیگر معاشی (Refined sugars) شامل ہوں تو معاملہ بالکل الٹ ہو جائیگا۔ معاشی ششماں سے ضروری غذائی اجزاء کی بھرمار ہوتی ہے۔ لہذا ان کو کھانے سے توانائی ایک دم سے اوپر کی طرف بلاحتی ہے اور نامی درجے تک آتے

مشرقی معاشرے کی مشہور کہاوٹ ہے کہ "جو ناشتہ نہیں کرتا وہ چھٹا نہیں ہوتا"۔ اسی طرح کی مشہور کہاوٹ ہے کہ "ناشتہ دن کا اہم ترین کھانا ہے"۔ عماروں اور کھانوں کی اہمیت سے قطع نظر قدیم سے لے کر جدید معاشی کام اور کم ناشتے کی اہمیت پر کھنکھن ایک جیسا ہے آئیں دیکھیں کیا کیا کیوں ہے؟

**اچھی شروعات**

رات بھر کا ناقہ جو کہ عموماً دس بجے پر بچھا ہوتا ہے کھلے ناشتے سے ہی حاصل شدہ توانائی سے آنے والے دن میں کام کرنے کا طاقت ملتا ہے۔ اگر اس بات کا انحصار اس پر ہے کہ ہم کس طرح کا ناشتہ کھاتے ہیں۔ اگر تو عمارے ناشتے میں اسی قدر شامل ہیں جو ہمارے جسم میں جا کر ہمیں آہستہ آہستہ حرارت یعنی توانائی مہیا کریں تو اس طریقہ ہم دو پہر تک کیلئے بھوک کے ہاتھوں پر بیٹھتے نہیں ہوں گے اور نہ ہی آسانی سے بے پروا خوردنی (Over Eating) سے اپنے آپ کو بچائیں گے۔ اسی قدر اس میں عموماً سالم دانے (Whole grain) اور پھل شامل ہیں۔ کھانے پینے کے بارے میں لوگوں کی عادات پر کی گئی صدقہ تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ لوگ صبح کا ناشتہ

آج کے جسم کے اندرونی نظام کا خاصہ بگاڑ دیتی ہے۔ اس طرح ہم خود بے بسی وقت کے بھانپنے آپ کو زیادہ بھوکا اور تھکا ہوا محسوس کرنے لگتے ہیں لہذا جو کھانے کی چیز سامنے آئے ہیں ہر ٹوٹ پڑتے ہیں اور حید براں ہم میں وہ پھر کے کھانے کا انتظار کرتے ہیں بھی سکتے نہیں رہتی۔ پس ایک اچھے صحت بخش اور حوازن بخیز حاصل ناشتے کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں اناج سے بنی اشیاء (روٹی وغیرہ)، تازہ پھل، ہلکا سا مٹا اور دھواں کی ایک چٹائی شامل ہوں اور اس میں چکنائی نہ ملنی چاہئے۔

### چند تجاویز

- 1۔ موٹی چیزیں اور پھلوں کو دھو کر اور صاف کر کے کات لیا جائے اور ٹرنج وغیرہ میں محفوظ کر لیا جائے ہر ناشتے میں ان کو کھس کر کے یا الگ الگ اظہ سے کے آبیٹ میں ملا لیا جائے۔
- 2۔ اچھا کھانے والے دھواں میں تازہ پھل یا اناج، پھلیاں اور کشمش وغیرہ ملا کر ایک پلیٹ کا ناشتہ تیار کر لیا جائے۔
- 3۔ دھواں کی جگہ چکنائی نکال دو اور بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- 4۔ ناشتے میں روٹی ملی جا سکتی ہے لیکن نان، پرائے وغیرہ سے بچنا چاہئے۔
- 5۔ پھل کے کالوسوں کے ٹکڑے وغیرہ استعمال کر کے کھائے جائیں اور ان کو بچھڑا اور سادہ روٹی یا برکٹن بریڈ کے ساتھ ملا لیا جائے۔
- 6۔ محکم کے چکر کو ذرا صاف کر کے دودھ یا دھواں کے ساتھ استعمال کریں۔

### ایک بھر کے نام

سوال: ایسا وقت ہے کہ میں کبھی کبھی کھانا کھاؤں اور کبھی نہیں کھاؤں۔ اس لئے تمہارا نام ہے۔  
 جواب: آپ نے پوچھا ہے کہ میں کبھی کبھی کھانا کھاؤں اور کبھی نہیں کھاؤں۔ اس لئے تمہارا نام ہے۔  
 سوال: ایسا وقت ہے کہ میں کبھی کبھی کھانا کھاؤں اور کبھی نہیں کھاؤں۔ اس لئے تمہارا نام ہے۔  
 جواب: آپ نے پوچھا ہے کہ میں کبھی کبھی کھانا کھاؤں اور کبھی نہیں کھاؤں۔ اس لئے تمہارا نام ہے۔

سوال: ایسا وقت ہے کہ میں کبھی کبھی کھانا کھاؤں اور کبھی نہیں کھاؤں۔ اس لئے تمہارا نام ہے۔  
 جواب: آپ نے پوچھا ہے کہ میں کبھی کبھی کھانا کھاؤں اور کبھی نہیں کھاؤں۔ اس لئے تمہارا نام ہے۔  
 سوال: ایسا وقت ہے کہ میں کبھی کبھی کھانا کھاؤں اور کبھی نہیں کھاؤں۔ اس لئے تمہارا نام ہے۔  
 جواب: آپ نے پوچھا ہے کہ میں کبھی کبھی کھانا کھاؤں اور کبھی نہیں کھاؤں۔ اس لئے تمہارا نام ہے۔



